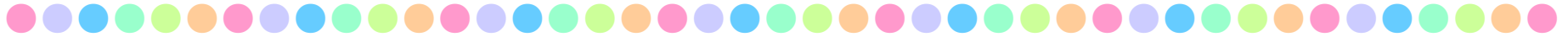


リズムに乗ってみんなで踊ろう まあるい体操大作戦



コロナ対策として今私たちにできることは、医療従事者に感謝しながら三密を避け、自分の健康を守ることではないかとの思いから、いつでも活動を再開できるよう、メンバー各自で免疫力アップとフレイル予防のために、歩く、深呼吸、スクワット、You Tubeを見ながらの“まあるい体操”といった無理のない程度に体を動かすことを続けています。

また、みんなが笑顔になれるよう、足腰を鍛えてちょっと脳トレができるよう、Zoomを使ったオンライン体操を開始する準備をしています。

活動が再開できた際には、予定していた通りの活動を行い、まあるい体操でまちだ体操祭を盛り上げたいと思っています。

